

Fitness- und Ernährungstag der 5. Jahrgangsstufe

Am 24.04.2015 begann der Tag der fünften Klassen mit einem 20-minütigen sportlichen Einstieg in der Turnhalle. Unter Anleitung der Kolleginnen und Kollegen aus der Fachschaft Sport wurden die Schülerinnen und Schüler mit Musik und Bewegung auf den Tag eingestimmt. Anschließend trafen sich alle Beteiligten in der Mensa, wo ein gesundes Frühstück auf sie wartete. Die Schüler konnten aus einem reichhaltigen Buffet wählen: Vollkornbrötchen, Brot, Butter, Käse, selbstgemachte Marmelade und Honig sowie Tomaten, Gurken, Karotten, Bioäpfel und Bananen aus fairem Handel.



Nach Beendigung des Frühstücks begann die ca. zweistündige Projektarbeit in Gruppen zu je 18 Schülern. Bereits im Vorfeld durften sich die Schüler für die folgenden Arbeitsgruppen eintragen:

- Gruppe 1: „2500 kJ zum Frühstück und in der Pause - Zusammenstellung eines gesunden Angebots.“
- Gruppe 2: „2500 kJ als Snack - Knoppers, Pocketfrühstück und Konsorten. Vorsicht vor der Snackfalle!“
- Gruppe 3: „Der tägliche Energieverbrauch in Ruhe und in der Bewegung“
- Gruppe 4: „Die Werbung hat immer Recht!?! - Zwei kleine Werbespots: für ein gesundes und ein ungesundes Produkt.“
 - „Kreativer Sketch für eine gesunde Ernährungsweise.“
 - „Kreativer Sketch für ‚Happy-Ma(rs)oam‘.“



Unter Anleitung von Biologie- und Sportlehrern, die mit den nötigen Materialien wie Energiewerttabellen, Tabellen für den Energieumsatz in Ruhe und bei verschiedenen sportlichen Aktivitäten sowie mit viel Kreativität und Elan gerüstet an die Sache gingen, begaben sich die Schüler in die Projekträume und fertigten dort Collagen an oder ließen ihrer Fantasie freien Lauf, indem sie sich kleine Theaterstücke und Sketche ausdachten.

Zum Abschluss des Projekttages erfolgte eine Präsentation im Hilde-Domin-Saal, so dass alle Schülerinnen und Schüler über die Ergebnisse der anderen Gruppen informiert wurden. Ein Feedbackgespräch rundete den Projekttag ab.



Zweifellos haben an diesem „nicht alltäglichen Schultag“ alle Beteiligten interessante Informationen zu den Bereichen Gesundheit und Ernährung gewonnen und wir betreuenden Lehrkräfte können nur nochmals unterstreichen, dass in diesem Jahr der Projekttag einen sehr harmonischen und effektiven Verlauf nahm – was sicherlich auf die hohe Motivation der Schülerinnen und Schüler zurückzuführen war.

Einige der angefertigten Poster und Collagen werden auf Stellwänden im Eingangsbereich der Schule ausgestellt. So dienen sie gleichermaßen als dekorativer Blickfang sowie als Erinnerung an das Anliegen dieser Aktion. Außerdem erfreuen sich daran auch die älteren Schülerinnen und Schüler, die in früheren Jahren ebenfalls schon an diesem Projekttag teilgenommen haben.

Röthlein

<http://www.julius-echter-gymnasium.de/de/Fachschaften/AF3/Biologie/Aktionen-und-Exkursionen/Fitness--und-Ernaehrungstag?pdfview=1>